

TOP Santé

Le n°1 des magazines

JANVIER 2018 - N° 328

Dossier médecine

THYROÏDE

après l'affaire du Levothyrox,
COMMENT BIEN SE SOIGNER

Ma Santé
au naturel

ANTI STRESS

HOMÉO, AROMA,
PHYTO, OLIGO...

TOUT CE
QUI MARCHE!



4 FAÇONS DE TRAITER
LA CONSTIPATION



LE YOGA SPÉCIAL
MÉNOPAUSE



LA SARRIETTE POUR
MIEUX DIGÉRER



On se débarrasse
DES MAUVAISES HABITUDES
qui font grossir!

- 12 erreurs à éviter au quotidien
- 6 menus gourmands anti-kilos

L 15911 - 328 -

MONDADORI FRANCE

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

BEL : 2,90 € - ESP : 3,50 € - GR : 3,30 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - PORT CONT : 3,30 €

CAN : 4,50 \$CAN - GB : 2,95 £ - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 F\$ - TUN : 10 DTU

OMÉGA-3: des bienfaits pour tout le corps!

Notre expert



DR MICHEL DE LORGERIL
médecin et chercheur au CNRS, auteur d'« Oméga-3, mode d'emploi » (éd. Alphen) et du « Nouveau régime méditerranéen » (éd. Terre vivante)

On reconnaît à ces lipides indispensables à l'organisme de multiples bénéfices pour le cœur, le cerveau et les yeux. Voici comment booster facilement leurs apports.

SYLVIE BOISTARD



MAQUEREAU

1. Qu'est-ce que c'est?

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés dont le chef de file est l'acide alpha-linolénique (ALA). On le dit « essentiel » car l'organisme ne sait pas le fabriquer. Il se transforme dans le corps en deux autres acides gras : l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), mais

seulement en petites quantités. Il faut donc piocher ces trois types d'oméga-3 dans l'alimentation pour bénéficier de leurs bienfaits. **On trouve l'ALA uniquement dans les végétaux; l'EPA et le DHA essentiellement dans les aliments marins, dont les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, etc.).**

GRAINES DE LIN



2. Quels sont leurs effets?

Ils sont bons pour le cœur. On associe ainsi les oméga-3 à un risque plus faible d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. **Ils sont également nécessaires au développement et au bon fonctionnement de la rétine.** Des études montrent que l'EPA et le DHA préviennent la DMLA (dégénérescence

maculaire liée à l'âge). **Sans compter leurs effets sur l'humeur et le cerveau :** les oméga-3 joueraient un rôle dans la prévention de la dépression, réduiraient les risques de démence et de survenue de la maladie d'Alzheimer. De même, ils pourraient aider à se protéger des cancers du sein, de la prostate et du côlon.

3. Qui en a besoin?

Tout le monde, car les oméga-3 sont indispensables à toutes les cellules de l'organisme. **Et à tous les âges de la vie!** Notamment chez les femmes enceintes, les mamans qui allaitent, les enfants et les personnes âgées, pour lesquels une supplémentation peut être nécessaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

4. À quelle dose?

Les experts s'accordent à dire que l'apport minimal en EPA et en DHA doit être de 1 g par jour au moins. Mais des doses supérieures peuvent être nécessaires chez certaines personnes, par exemple les diabétiques, pour bien protéger leur cœur. **Pour l'ALA, il faut compter au minimum 2 g par jour pour un adulte.** Toutefois, il n'y a aucun risque à en consommer davantage!



Chaque fruit du lin contient 50 graines riches en oméga-3 (23 g pour 100 g).

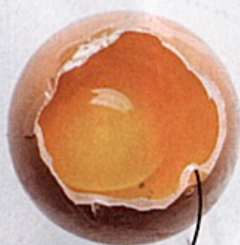
5. Comment faire le plein?

Pour cuisiner, on utilise des huiles végétales, sources d'ALA (acide alpha-linolénique), en misant particulièrement sur **l'huile de colza** : une cuillerée à soupe en apporte environ 1 à 1,5 g. On agrémente ses salades et ses légumes crus ou cuits d'un filet d'**huile de noix** (11 g d'ALA pour 100 g) ou de lin (cette dernière doit être conservée au réfrigérateur après ouverture et rapidement consommée). **Six ou sept noix entières apportent environ 2 g d'ALA,** soit la quantité minimale recommandée par jour. On peut aussi saupoudrer ses salades ou les céréales du petit déjeuner

de **graines de lin moulues** (3 g d'ALA par cuillerée à soupe), ou les ajouter à la farine de blé lors de la préparation de gâteaux. On pense également aux aliments (œufs, viande) issus de la filière lin portant le logo Bleu-Blanc-Cœur. La mâche, le pourpier ou encore les épinards sont aussi de bonnes sources d'acide alpha-linolénique. Pour garantir ses apports en EPA et en DHA, on inscrit les **poissons gras** (sardine, saumon, maquereau, hareng, truite...), au menu deux fois par semaine. Par exemple, 200 g de sardines à l'huile fournissent près de 3 g d'EPA et de DHA.

→ FRUITS À COQUE

← HUILE DE COLZA



← MÂCHE

← CEUF

Notre sélection de compléments

1 SPÉCIAL ENFANTS

Cette huile de poisson riche en DHA et EPA est intéressante pour les enfants qui n'apprécient pas les produits de la mer. Dès 3 ans, mâcher 1 ou 2 capsules au goût de fruits par jour.

OmegaKids, Nutrixeal, 15 € les 60 gélules.

2 LE PLUS COMPLET

On retrouve les trois acides gras indispensables à l'organisme (ALA, EPA et DHA), utiles à toute la famille, et spécialement aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes âgées. Prendre 1 à 4 capsules par jour, lors des repas.

Mix Alpha 3, Synergia, 20 € les 60 capsules.

3 POUR L'ÉQUILIBRE NERVEUX

Les oméga-3, et en particulier l'EPA, permettent de ralentir la production par l'organisme de cortisol, l'hormone du stress. En cas de petites baisses de moral, prendre 1 capsule matin et soir.

Oméga 3, Fleurance nature, 20 € les 60 capsules.

